

MENÚ BASAL-DIABÉTICO

SEMANA 1

LUNES

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA
CE: ESPINACAS SALTEADAS CON PASAS Y HUEVO SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO

MARTES

CO: MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO ENCEBOLLADO
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA AL VAPOR

MIÉRCOLES

CO: SALTEADO DE BRÓCOLI AL AJILLO
POLLO ASADO AL LIMÓN
CE: SOPA DE PASTA MERLUZA A LA DONOSTIARRA CON DADOS DE CALABACÍN

JUEVES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA
CE: CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE

VIERNES

CO: CREMA DE ZANAHORIA
ARROZ CON MAGRO CON CERDO
CE: SOPA DE PASTA
SANDWICH MIXTO

SÁBADO

CO: JUDÍAS BLANCAS CON BUTIFARRA NEGRA
LOMO DE MERLUZA A LA PLANCHA
CE: MENESTRA DE VERDURAS
HUEVOS DUROS GRATINADOS CON TOMATE

DOMINGO

CO: PORRUSALDA CON ABADEJO
FIDEUÁ (SIN ALIOLI)
CE: SOPA MARAVILLA
PAN CON TOMATE Y TORTILLA FRANCESA

SEMANA 2

CO: MACARRONES CON TOMATE Y BACÓN
MUSLOS DE POLLO AL CHILINDRÓN
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA
MERLUZA CON SALSA VERDE Y GUIANTES

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ A LA MARINERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE
CE: SALTEADO DE BRÓCOLI CON PUERRO
SALCHICHAS DE CERDO AL VINO CON ZANAHORIA

CO: ESCUDELLA CARNE DE COCIDO
CE: CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON CHAMPIÑONES
SALTEADOS

CO: ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS
CE: SOPA DE PASTA
TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE AL HORNO

CO: GUIANTES A LA FRANCESA
CANELONES DE CARNE GRATINADOS
CE: CREMA PARMENTIERE
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON PISTO

CO: JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA
CODILLO DE CERDO AL VINO CON CHAMPIÑONES
CE: CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

SEMANA 3

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS
CE: SOPA CASTELLANA
TORTILLA FRANCESA CON PURÉ DE PATATA

CO: BRÓCOLI GRATINADO
MUSLOS DE POLLO AL ROMERO
CE: CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ESPÁRRAGOS

CO: ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
RAPE A LA GRIEGA
CE: SOPA DE PASTA SALCHICHAS DE PAVO
ENCEBOLLADAS CON PATATAS

CO: LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
CE: CREMA DE PUERROS
ABADEJO AL LIMÓN CON TOMATE

CO: MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
DELICIAS DE BACALAO A LA ROMANA
CE: CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

CO: PATATAS ESTOFADAS CON PUERROS
ALBÓNDIGAS CON SALSA Y GUIANTES
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

CO: PARRILLADA DE VERDURAS CON ROMESCO
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO
CE: SOPA DE PESCADO
TOSTADA CON ESCALIVADA Y ATÚN

SEMANA 4

CO: PATATAS ESTOFADAS CON CHISTORRA
POLLO CON CIRUELAS Y CHAMPIÑONES
CE: SOPA DE AVE CON FIDEOS
EMPANADILLAS DE ATÚN

CO: GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON PATATAS AL VAPOR
CE: MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

CO: ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA PLANCHA
CE: CREMA DE PUERROS
CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON VERDURAS

CO: ESCUDELLA CARNE DE COCIDO
CE: ACELGAS CON PATATA
MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN
SALTEADO

CO: FIDEOS A LA CAZUELA CON CERDO
SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIA
CE: CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PIMIENTOS Y CEBOLLA

CO: CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO CON SALTEADO MEDITERRÁNEO
CE: MENESTRA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA

CO: PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FRICANDÓ DE TERNERA CON SETAS
CE: SOPA DE VERDURAS CON PASTA
PAN CON TOMATE Y EMBUTIDO

DESAYUNO: CAFÉ/LECHE SEMI/INFUSIÓN. MAGDALENAS (s/azúcar)/GALLETAS (s/azúcar)/TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA o ACEITE Y TOMATE o QUESO DESCREMADO/FRUTA.

MERIENDA: GALLETAS (s/azúcar)/MAGDALENAS(s/azúcar)/TOSTADAS. **POSTRE:** FRUTA TEMPORADA/YOGUR.

DE ACUERDO CON EL MODELO ACP SE OFRECE ELECCIÓN LIBRE EN EL DESAYUNO Y LA MERIENDA.

